

令和８年度１１月号
福島市中央学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。
給食でも、季節感を大切にし、旬の野菜や果物をたくさん取り入れたメニューを提供したいと思います。

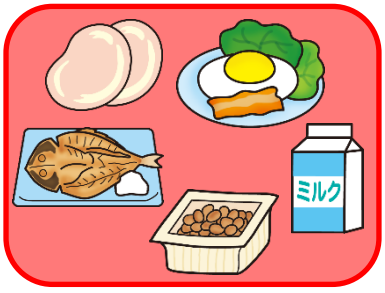
朝食の働きと食べ方について考えよう

朝ごはんは、１日を元気に活動するためにとても大切な食事です。毎日朝ごはんを食べることで、生活のリズムが整い、健康的な生活を送ることができます。



朝ごはんを食べて体が目覚める3つのスイッチを入れよう！

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を食べてからだのスイッチON！

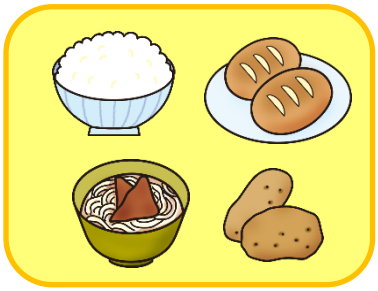






睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなり、活動しやすい体になります。

ご飯・パン・麺・いも類を食べてあたまのスイッチON！

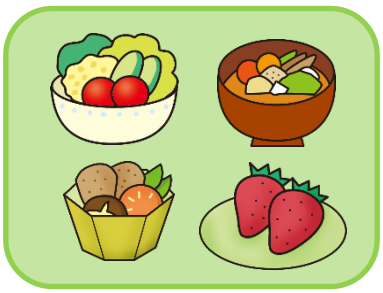






ご飯やパンに含まれているブドウ糖が脳のエネルギー源になり、集中力や記憶力が高まります。

野菜・きのこ・果物を食べておなかのスイッチON！







朝ごはんを食べると、消化器系が活動をはじめて腸を刺激し、便通がよくなります。

「生活リズム」乱れていませんか？



朝なかなか起きられず、体がだるかったり、勉強に集中できなかったりすることはありませんか？　夜ふかしや不規則な食事などにより生活リズムが乱れていることが原因かもしれません。元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

❶早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



❷朝ごはんを必ず食べる

食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

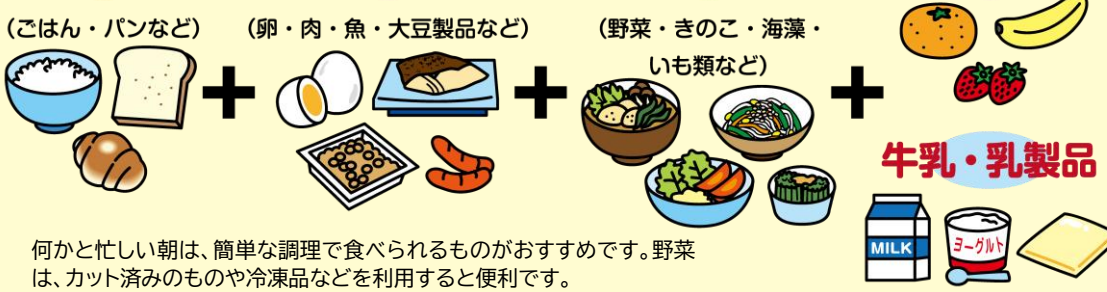


❸トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

親子で学ぶ 給食センター探検ツアー　（R8. 7. 23 中央学校給食センターにて）

福島市中央学校給食センター受配校の児童とその保護者を対象に、「給食センター探検ツアー」を開催しました。普段は入ることのできない調理エリアを見学したり、大きな釜で調理の模擬体験をしたりと、わくわくする内容を盛りだくさんでお届けしました。参加した親子は、給食ができあがるまでの工程を楽しく学びながら、実際の給食の試食も体験しました。大きな調理器具や迫力のある設備に目を輝かせ、笑顔あふれるひとときとなりました。


エアシャワーの体験


配缶の体験


釜の調理体験


人気のカレーを提供しました♪


見学の様子


「いただきます～！」